TOSHIN HOUSE
東神ハウス

東神ハウス便り

笑顔満庭

egao-mantei

Vol.41



TOSHIN HOUSE 東神ハウス

東神ハウス株式会社
相模原市南区麻溝台 6-1-20
042-745-8951

東神ハウス HP は
コチラから →

わが家の家族紹介

今回ご紹介するのは、町田市O様宅の金魚です。お祭りの金魚すくいで赤い金魚を2匹もらって帰ったのが始まりだそう。2匹じゃ可哀想と思い、お店で数匹購入したらなんだかんだと増やしてしまい、今やこんなにカラフルな水槽になりました！色とりどりの金魚たちは見ているだけで涼しげで癒されますね。



和金赤・コメット・朱文金・茶和金・ヒドジョウ。みんな気が強く、毎日戦場のように餌を取り合います。大きくなりすぎて、今は水槽が少し狭いんだそうです。



いつの間にか産まれていた金魚の赤ちゃんたち！とっても元気でたくさん餌を食べ、どんどん大きくなっています。

＼ 掲載写真大募集！ ／

お子様 ペット わが家の家族を紹介してくださる方募集中です！
LINEまたはメールに「わが家の家族」と入れて、写真をお送りください。 info@toshin-house.com

LINE用QR　メール用QR

スタッフ便り

テーマ「朝のルーティーン」

お客様担当：鈴木 康宏



朝は目覚ましをかけなくてもほぼ決まった時間に目が覚めて、そこから始まるルーティーンが三つあります。

一つ目は、まだ布団の中で横になったまま血圧を測ることです。いつも少し高めの数値を気にしながら、左腕にカフ（腕帯）を巻いてスイッチオン。「今日も少し高めかな…」と、毎朝一喜一憂しています。

二つ目は「膝ぶらぶら体操」です。膝治療の権威、巽一郎先生がお勧めされている体操で、簡単にできて膝の軟骨の再生も期待できるそうです。半信半疑で始めましたが、「続けることが大切」と自分に言い聞かせながら毎朝続けています。

そしてトイレを済ませた後は、三つ目の習慣。「プランク」という体幹トレーニングです。うつ伏せの状態で前腕と肘、つま先を床につけ、頭からかかとまでを一直線に保つ運動ですが、これが見た目以上にきついのです。一般的な腹筋運動をすると腰が痛くなってしまうのですが、このプランクは短時間ででき、体幹にしっかり効いていることが実感できるので、朝一番の運動としてすっかり定着しました。

始めた頃は1分でも長く感じましたが、少しずつ慣れてきて、今では毎日2分を目標にしています。

スマホのタイマーを120秒にセットしながら、「今日は疲れているから、さぼってしまおうかな」そんな弱気な自分と戦いながら、それでも覚悟を決めて肘を床につけ、スタート。この時だけは時間がゆっくり流れているように感じます。

何とか最後まで耐え切り、タイマーが120秒を超えた瞬間には床へ倒れ込みます。たった2分ですが、この小さな達成感が何とも気持ちいいのです。

最近は、こうした朝の習慣が身体だけでなく、心も整えてくれているように感じています。小さなことを毎日続けること。その積み重ねが健康にも仕事にもつながっているように思います。

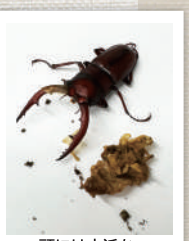
皆様にも、朝のルーティーンはありますでしょうか。お庭の花に水をあげる方。玄関まわりを掃除される方。愛犬と散歩される方。コーヒーを飲みながら新聞を読む方。きっと、それぞれに大切な朝の時間があることと思います。朝、玄関を出た時に「今日も気持ちがいいな」と感じられる住まい。そのお手伝いができることを、私たちは何よりの喜びとしています。これからも皆様が気持ちの良い朝を迎えられるよう、住まいづくりを通してお役に立てれば幸いです。

そして私自身も、毎朝プルプル震えながらプランクを続けていこうと思います。



毎朝プルプルしています

去年から育てていたクワガタが蛹から羽化しました！
幼虫、蛹、成虫と小学生になった気持ちで生命の不思議を体感しました。



頭には立派なノコギリ形のツノ



自分の手で羽化させたクワガタ。
愛しさもひとしおです

テーマ「朝のルーティーン」

スタッフ便り

お客様担当：隅谷 敏弘



あいみょんの甲子園ライブ最高でした！

僕は朝ご飯を食べません。代わりにコーヒーは毎朝飲みます。普段は砂糖とミルクは入れないのですが、朝だけはたくさん入れた甘いコーヒーです。これは仕事の日も休みの日も変わらない習慣です。

朝ごはんを食べないって健康に悪いかなぁと思っていたのですが、オートファジーダイエットっていうのがあるそうですね。朝食を抜くことによって十六時間の断食が行われ、いろいろと体に良い効果があるらしいです。全然知らずに健康法を実践していたんでしょうか。



通っているトレーニングルーム

あと最近、休みの朝に市営のトレーニングルームに行っています。ランニングマシンやバイク、他にもいろいろとマシンが揃っていてちょっと楽しいです。周りには常連の方がいらっしゃいますが、ぼくよりも年上なのにムキムキでマシンのウェイトもかなり重くしてトレーニングされています。その横でぼくは軽いウェイトを見られないように筋トレに励んでいます。心地良く疲れてお昼を食べながらちょっとだけワイン。そしてウトウト。最高の休日かもしれません。

これからも三日坊主にならないよう無理なくトレーニングしようかなぁと思っています。



たまにはバッティングセンターにも

お客様窓口：立花 香



「ｓｔｏｕｂ・ストウブ」という鉄のお鍋を買って、無水料理にはまり中です！

思い返せば、これまでの人生で「優雅な朝のルーティーン」と呼べるほどの余裕を持って起きた試しがありません。

小学生時代は集団登校に遅れ、一人トボトボと後から通学。中学・高校時代はバレーボール部の朝練があるというのに、友人の「かーおーちゃーん！」という外からの呼びかけでようやく起床。大慌てでジャージに着替え、自分が悪い癖に「もっと優しく起こしてくれたら起きられるのに！」と理不尽な文句を母にぶつけては怒られていました。ＯＬ時代も、自分で起きるようにはなったものの、いつも時間ギリギリで駅まで猛ダッシュ。

そして現在。ようやく目覚まし時計で余裕を持って起きられるようになった…はずなのに、お弁当の準備や身支度を終え、「朝ドラ」をのんびり観ていると、気がつけばやっぱり家を出る時間ギリギリに(^^;　「いつもドタバタする」こと自体が、私の筋金入りのルーティーンのようです。

そんな私ですが、出勤してからのルーティーンは完璧です。事務所のドアを開け、誰にも負けない特大の笑顔と元気な声で「おはようございます！」と挨拶。すでに出勤している隅谷と鈴木にも満面の笑みを届けます。それからパソコンを起動し、立ち上がる間に商談室を開け、席に戻ってメールチェック。仕事となると、完璧な流れができるのです。どうか皆様、「オンとオフの切り替えが天才的に上手な人」ということにしておいてください。



いつでもどこでもかき氷を探します



お水を一切使わずに出来上がります

お客様窓口：小川 綾子



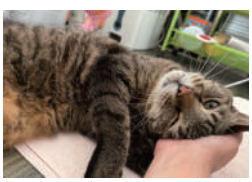
10年ほど続けている自家製梅干し作り。今年はちょっと良い梅を買って漬けました。昔ながらの塩っぱくて酸っぱい梅干し。出来上がりは上々です！

私の生活は、猫にはじまり猫に終わります。朝起きたらまずは側で寝ている上の猫（オス）におはようのごあいさつ。猫の方からおでこにゴツンときて起こされるときもあり、そんな日は朝から幸せ♥お膝に乗せたらひとしきりこねくりまわします。私からの愛情を独り占めして満足するとどこかへ行ってしまうので、その間に身支度を済ませます。

リビングに行くと今度は下の猫（メス）がお待ちかね。なでなでして！と催促され、私がカーペットに座るとすぐさま膝に飛び乗ってきます。こちらもひとしきりこねこねこね・・・このルーティーンが完了するのとしないのとでは、仕事から帰った後の彼らのご機嫌がまるで違います（笑）。

ご飯の準備も猫が最優先。2匹とも食事の好みはバラバラです。上の猫はカリカリフードしか食べず、お皿に2種類のカリカリご飯を盛ります。彼の気分を先読みして数種類のカリカリから2つをチョイス。お気に召すとバクバク食べます。そんな時は心の中でガッツポーズです。下の猫は基本ウェットフード。たまにお口直しでカリカリを食べますが、こちらも気に入ったものしか食べません。各猫の好みと序列に気を配りながら日々お世話をしています。

あれ？なんだか夫の事よりも、猫の方にずっと気を配っているような・・・（汗）。まあ、これも猫飼いあるあるということで（笑）



ママのことが大好きなオス猫（11歳）



お兄ちゃんが大好きなメス猫（5歳）



大好きな「ちいかわ」の映画を観に行きました。大人も楽しめる作品です！

お客様窓口：中山 かおり



9年間続いた『野球のお母さん』もこの夏で引退となりました。泥だらけのユニフォームがもう恋しいです。

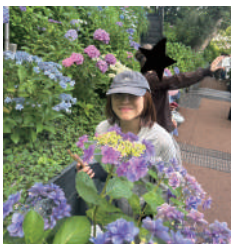
朝いちばんに起きたらすること…それはシャッターとカーテンを開け、部屋中の窓を開けることです。コロナの頃、換気をすることが大切という情報と主人以外が花粉症の我が家は、飛散が少ないといわれている朝方しか窓が開けられないというのがきっかけでした。しかし理由はそれだけではありません。

朝一番の換気は『最強の開運行動』というのを何かの記事で読んだからです。換気は夜に滞った悪い気を外に出し、朝の陽の気を取り入れ、気の巡りをよくするそうです。おまけに朝起きてすぐ太陽の光を浴びると、ダイエットになると聞き（体内時計がリセットされて、自律神経が整い、代謝アップにつながり、痩せやすい体質になるそうです。効果のほどは今のところわかりませんが（笑）、今ではすっかり朝のルーティーンのひとつとなりました。10分くらい換気した後は、窓を閉め、お気に入りのアロマを垂らしたディフューザーとランプをオン。換気してキレイになった空気の部屋に、大好きな香りが広がると、それだけで心地の良い空間になり、気持ちもリフレッシュできます。異様に嗅覚が鋭い私にとって、香りはかなり重要で、これだけで朝のやる気スイッチが入るようになりました。



愛用のアロマランプ♥

きっかけは様々でしたが、部屋も心も不思議と明るくなるので、ぜひお試しいただければなと思います♪


前号に続き長谷寺にて

お客様窓口：宮舘 美樹



ゴーヤ2株が立派な緑のカーテンに。鮮やかな緑色が美しく、快適で、実も美味しい！一石三鳥でした♪

朝起きてから仕事へ向かうまでの時間は、家事や身支度、子供の世話など、やることがぎゅっと詰まった慌ただしい時間です。そんな忙しい朝でも、私が何より大切にしているルーティーンがあります。それは小学生の娘のヘアセットです。娘の髪は背中の真ん中まであるロングヘア。幼稚園の頃から、その日の天気や予定に合わせて毎朝違う髪型にしています。実は、私は昔からヘアアレンジが大の苦手で、自分の髪さえほとんどアレンジしたことがありません。娘の髪も、最初は二つ結びをするだけで精一杯でした。

転機となったのは「くるりんぱ」との出会いです。「くるりんぱ」とは、髪を結んで一回転させるだけで立体的なスタイルを作れるヘアアレンジの基本テクニック。簡単なのに可愛く仕上がり、娘がとても喜んでくれました。その笑顔が嬉しくて、ネットでアレンジを調べて練習を重ねました。柔らかくサラサラの髪は思うようにいかないこともありましたが、続けるうちに娘に似合う髪型ができるようになってきた気がします。

髪を結いながら「今日の体育は何をするの？」などと何気ない会話を交わす10分間。鏡に映る娘の笑顔を見るたびに、忙しい朝がかけがえのない幸せな時間へと変わります。あと何年この時間を過ごせるのだろうと思うと少し寂しくもありますが、これからも娘との朝のルーティーンを一日一日大事にしていきたいと思っています。


この日は水泳帽にしまいやすい髪型を意識して…


来年も育てる予定です

食いしん坊が行く

相模原市南区若松4-12-6
ラーメン「博多一番」

ラーメン好きのお皆様、お待たせいたしました！
今回は鈴木がおすすめする絶品博多ラーメン店のご紹介です！



鈴木イチオシの博多ラーメン

数あるラーメンの種類の中で、僕が一番好きなラーメンが「博多ラーメン」。白濁した豚骨スープに細目の麺がたまりません。そして「替え玉」システムは食いしん坊の腹を満たすのに最適です。その中でも若松にある「博多一番」は相模原で博多ラーメンの草分け的存在で、私が入社した頃から通っている名店です。

店外に漂う豚骨スープの香りに引き寄せられるように、ランチタイムにおにぎりや焼きめしとのセットを頼んでしまいます。コール※は固ゆでの麺とこってりスープの「カタコテ」。サービスの高菜の辛さで汗をかき、紅ショウガで口をすっきりさせながら、ついついスープまで飲み干してしまう魅惑の味です。

※ラーメンにおける「コール」とは、麺の硬さや味の濃さ、無料トッピングなどのオーダー方法で、独自の言い回しがあります。


絶対に欠かせない紅生姜


カスタムは自由自在！


焼きめしセットも捨てがたいです


これが僕の「いつもの」

ぶら東神 -とうしん-
BURATOSHIN

家族連れで一日過ごせる総合公園

相模原麻溝公園

相模原市南区麻溝台 2317-1

今月号からの新コーナー『ぶら東神』。
こちらでは、東神ハウス周辺のオススメおでかけスポットをご紹介します。
記念すべき第一回目は、「相模原麻溝公園」のご紹介です。



グリーンタワーは高さ55mの公園のシンボル。地上38m地点に展望台があり、天気の良い日にはスカイツリーや丹沢、横浜などを眺めることができます。
相模原市には「でいらぼっち」という大男の民話があり、所々に見られる足跡の形は、でいらぼっちの足跡を模しています。

駐車場

第一から第四駐車場まであり、料金無料！頻繁に訪れる人には嬉しいですね。休日は混みますが、平日はかなり空いていました。

動物公園

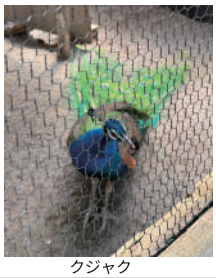


現在は「プリモふれあい動物広場」の名称になりました。ここでは動物との距離が近く間近で観察したり、ヤギやモルモットなどに餌をあげて触れ合えます。そして何と言っても一番人気はポニー！取材の日は残念ながらポニーたちに会うことはできませんでしたが、人気のポニーの乗馬は通常子どもだけですが、大人も乗れるイベントデーがあるのでぜひチェックしてみてください！



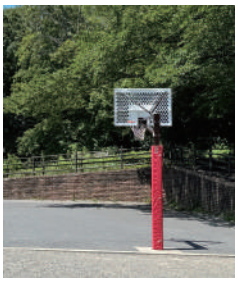

足跡の形をしたひまわり花壇にて。秋にはコスモスが咲くそうです。

最近はボール遊びができる公園が減っているといわれていますが、この芝生広場ではボール遊びや凧揚げ、かけっこなどを思い切り楽しむことができます。簡易テントを張っている人も多く、天気の良い日はレジャーシートを敷いてピクニックを楽しむこともできます。季節の花を植えてある箇所もあります。


クジャク


カピバラ





こちらは芝生広場に隣接した、遊具や砂場がある広場です。小学生以上を対象としたフィールドアスレチックがあります。さらにバスケットゴールやスケートボード場など、普通の公園にはあまり見かけない施設も充実しています。

東神ハウス通信

第八回：ベジトラグの再生「じゃがいもの収穫編」

前回、冬に育てたじゃがいもが寒波によりダメになってしまったので
春植えにてリベンジ！そしてなんと、結果は大豊作でした！





春に植えたじゃがいもは想像をはるかに超えた成長ぶりを見せました！長く続いた梅雨の雨もなんのその。見事に茂った葉っぱが枯れた頃が収穫の合図。



なんとびっくり！ひと株から約 6 ～ 8 個ほどのジャガイモが収穫できました！未成熟の小さいお芋も多く付いていたので、育て方を工夫すればもっと沢山の大きいお芋が収穫できるかもしれませんね。またひとつ経験値を積むことができました！



5 株から大小あわせて約 40 個のジャガイモを収穫しました！



軽く土を掘ると、立派なお芋が見えました！
いくつくらい付いているかワクワクしながら掘り起こします。

ほくほくの新じゃがをにんにくとベーコンで炒めました。
頑張って育てた苦労が報われたことも相まって、最高に美味しいじゃがいもでした！

